



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

MAPA CONCEPTUAL → CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

CUARTO CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

25/09/2020

# CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Vivanco y Palacios, agruparon los alimentos en siete grandes grupos, teniendo que entrar a formar parte diariamente de la dieta, por lo menos, uno o dos alimentos de cada grupo en cantidad suficiente, el resultado final será una alimentación correcta, capaz de cubrir las necesidades nutritivas.

## 1. Leches, derivados y lácteos

Incluye a la leche en todas sus formas líquida, entera, evaporada, descremada, en polvo, agria), el queso y el yogurt.

Propiedades: la leche es una buena fuente de fósforo, riboflavina, vitamina A y grasa. La leche entera y la leche evaporada son similares en sus valores alimenticios la leche descremada, líquida o en polvo, se le ha quitado la grasa, por lo que es más pobre en calorías y vitamina A.

## 2. Carnes, pescados y huevos

Incluye: carnes de vaca, carnero, cerdo, el hígado, el corazón, el riñón, las aves de corral, los huevos, el pescado y los mariscos.

Propiedades: proteínas completas de alta calidad, hierro y vitaminas del complejo B, los huevos son ricos en fósforo. Algunos alimentos de este grupo son ricos en grasas, mientras que otros las contienen en menor cantidad como las aves sin su pellejo y algunos pescados como el bacalao, el hígado y algunos pescados como el salmón, son ricos en vitaminas liposolubles (A, D, E, K).

## 3. Papas, legumbres y frutas

Son fuentes valiosas de vitaminas, especialmente A y C, y de minerales. Algunas frutas contienen carbohidratos simples, mientras que algunas verduras (como la papa son muy ricas en almidón). En general estos alimentos son muy pobres en grasas, aunque existen excepciones como el coco y el aguacate. Las verduras, especialmente las que están constituidas por hojas (como la lechuga, acelgas, etc.) y las frutas con cáscara y semillas, son ricas en fibra.

## 4. Verduras y hortalizas

## 5. Cereales y leguminosas

Incluyen: panes, tortillas, cereales cocidos, cereales preparados, galletas de harina de maíz, sémola, pastas, arroz, avenas preparadas, pasteles y otros alimentos que se hornean. Las leguminosas son frijol, lenteja, haba, garbanzo, chícharo, soya y alubias. Son una fuente importante de proteínas, hierro, calcio, fibra y vitaminas del complejo B.

Proporcionan gran parte de los requerimientos calóricos en muchas sociedades. Cuando los cereales y el pan contienen el grano íntegro, son llamados integrales y son valiosos por su contenido en hierro y vitaminas del complejo B, así como por sus proteínas y calorías.

## 6. grasas, aceites y mantequillas

Incluyen: aceites, la crema, mantequilla, aguacate, tocino, manteca, margarina, nueces y cacahuates.

Propiedades: energía, vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.

## 7. azúcares

Incluye: azúcar de mesa, jaleas, miel, helados y caramelos.

Propiedades: energía de rápida absorción.

## BIBLIOGRAFÍA

AERTS R. THE FREEZER DEFROSTING : Global Warming and Litter Decomposition Rates in Cold Biomes. British Ecological Society. 2006; 94(4): 713–724. □ PERS, USE, R E y STE S , W anual de Terape utica utricional a Edicio n. Salvat Editores, S.A. Barcelona (Espan a). 1990. □ ARMANDO, A. (2003). Biotecnología y alimentos: preguntas y respuestas. Sociedad Española de Biotecnología. □ BOOKWALTER, H. Microwave processing to destroy Salmonellae in corn-soy-milk blends and effect on product quality. J.Food Sci 1982, 683-686. □ CAÑUMIR, J. Pasteurization of apple juice by using microwaves. Lebensm.-Wiss und Technol. 2002, 389-392. □ CRAINE J. M. MORROW C. FIERER N. Microbial Nitrogen Limitation Increases Decomposition. Ecology. 2007; 88(8): 2105–2113. □ CUEVAS FERNANDEZ, El Equilibrio a trave s de la alimentacio n a Ed Editorial Sorles, S eo n Espan a). 2000. □ CUNNINGHAM, G. Influence of microwave radiation on psychrotrophic bacteria. J.Food Prot. 1980, 651-655. □ DOLCE J. Food infection. The American Journal of Nursing. 1941; 41(6): 682–684. □ MCNABB A. Food Control for Summer Resorts. Canadian Public Healt Journal. 1931; 22(6): 306–308. □ S R N ALBERT. istoria de la conservacio n de los alimentos iencia romatologica. ose ello utie rrez Publicado por Ediciones i az de Santos, 2000. □ ESS , and ESS , V The ietitian s Guide to vegetarian diets: Issues andApplications. Aspen Publishers, Inc. Maryland (USA). 1996. □ RE PPE, a ieta Ecol o gica. Editorial Integral, Barcelona. 1997. □ MURRAY, M. y PIZZORNO, J. Enciclopedia de Medicina Natural. 2a Ed. Ediciones TUTOR, S.A. Madrid. 1998. Public Society for Science & the Public. Food Science. Science News. 1986; 129(3): 42–43.1714 □ P P R ER, Enciclopedia de los limentos y su poder curativo Tratado de romatologi a y ietoterapia Tomos Editorial S E Z, S adrid Espan a). 1999. □ RE ER“S EST limentos uenos, limentos aninos Reader“s igest Selecciones Madrid Espan a). 1997. □ SELVAM A. YUN S. YANG X. WONG J. Food waste decomposition in leachbed reactor : Role of neutralizing solutions on the leachate quality. Bioresource Technology. 2010; 101(6): 1707– □ V ER, SST, S E ER, STUR , W VRE E , Elementos de romatologi a escriptiva Editorial cribia, S Zaragoza Espan a). 1999. Appl.Environment. Microbiol. 1992, 920-924.